

# LIPTOVSKO MIKULÁŠSKO-RUŽOMBERSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 37 270 domácností



Čítajte nás:

[www.cujte.sk](http://www.cujte.sk)

## FAGAN s.r.o. VIDEO SLUŽBY

**PREPÍŠEM VAŠE  
VIDEOKAZETY NA DVD AJ USB**  
**5,- až 7,- € /kazeta**

V cene je DVD s potlačou a obalom  
Formáty: VHS, VHS-C, video 8,  
Hi8, Digital8, miniDV... aj NTSC  
...prípadne aj magnetofónové  
kazety a kotúčové pásky na CD

**Jožo FAŠÁNOK**  
0905 666 303  
[www.jozofasanok.sk](http://www.jozofasanok.sk)

## ČISTENIE HROBOV

JEDNOHROB 50 € DVOJHROB 70 €

### Dosekávanie písma

Bez demontáže pomníka !!

Dátum 100 €, inak 10 €/znak

### Obnova písma 1,20 €/znak

Tabuľky, fotografie, vázy, svietniky, umučenia

### Doprava a impregnácia ZDARMA

**Ing. Miroslav Greisiger**

0940 653 651, 0919 205 521

[www.greisiger.sk](http://www.greisiger.sk)

**MIMORIADNA AKCIA DO 30.6.!!!**

## STOLÁRSTVO ZACHAR



Návrh Výroba Doprava Montáž

### KUCHYNE NA MIERU

**STOLÁRSKA VÝROBA Z MASÍVU**

**VSTAVANÉ SKRINE**

**TESÁRSKE PRÁCE**

**0902 579 797**  
[www.stolarstvozachar.sk](http://www.stolarstvozachar.sk)

## KÚPA - PREDAJ

**! AŽ 3 POSCHODIA TOVARU!**

KUCHYNSKÉ LINKY, SPORÁKY,

CHLADNIČKY, STOLY, STOLIČKY

OKNÁ, DVERE, POSTELE

SEDACIE SÚPRAVY A VEĽA INÉHO ...



Dávame nábytku druhú šancu

Bazár nábytku Podtureň  
[bazarpodturen@gmail.com](mailto:bazarpodturen@gmail.com)

**0903 531 485**  
**0904 247 596**

## EKO LIPTOV Letná AKCIA

na kvalitné brikety, pelety a drevo

Doprava  
**ZDARMA**  
v rámci celého  
Liptova



✳ <b>Bukové brikety</b>	✳ <b>Smrekové peletky A1</b>	✳ <b>Drevo v kletke</b>
960 kg / 265€ <b>242€</b>	1005 kg / 299€ <b>282€</b>	1 prm / <b>175€</b>
600 kg / 215€ <b>182€</b>	780 kg / 245€ <b>232€</b>	1,7 prm / <b>195€</b>

**OBJEDNAJTE: 0905 546 999**

[www.ekoliptov.sk](http://www.ekoliptov.sk) [info@ekoliptov.sk](mailto:info@ekoliptov.sk)

Akcia platí do vyčerpania zásob

**WINNER**  
športovo relaxačné centrum

**JEDINÉ MULTIFUNKČNÉ  
CENTRUM SVOJHO DRUHU  
V REGIÓNE LIPTOV**

- ✓ WELLNESS
- ✓ FITNESS
- ✓ SKATEMILL
- ✓ SKUPINOVÉ CVIČENIA

Okoličianska 741/69, LM  
**0908 778 711**  
[www.winner.sk](http://www.winner.sk)

## ČAS POSTAVIŤ SA ZA SLOVENSKO

Nešťastný atentát na premiéra vyburcuje k eurovoľbám masy extrémistov. Preto je veľmi dôležité, aby prišli voliť aj slušní ľudia, ktorí Slovensko nechcú predať Putinovi.

★ ★ ★ ★ ★  
**22**  
★ ★ ★ ★ ★  
**HNUTIE SLOVENSKO**

ĎAKUJEM za Vašu podporu



**Pre Vaše Detičky.sk**

**POŽIČOVŇA ELEKTRICKÝCH  
AUTÍČOK AŽ DO 8 ROKOV**

**Pondelok- nedeľa 09:00-18:00**

**Namestie Osloboditeľov 35,  
Liptovský Mikuláš**

**0950 391 391**





Správna voľba

**42% ZĽAVA**

6.99

**3.99**

Kuracie stehná XXL  
cena za 1 kg bez kostí a kože



**52% ZĽAVA**

7.49\*\*\*

**3.59**

• (1 kg = 700)

Čučoriedky  
500 g balenie



**SUPERCENA**

**0.70**

Trvanlivé mlieko  
1 l  
3,5 % tuku



**28% ZĽAVA**

2.09\*\*\*

**1.49**

Konzumné zemiaky skoré  
1,5 kg balenie  
veľký typ B - prílohové

1 kg iba **0.99**



Lidl STÁNOK  
KURACIE ČASŤE

**50% ZĽAVA**

0.69

**0.34**

• (100 g = 0,23)

Zvolenský smotanový jogurt  
140 g  
s čerstvými ovocím



OBLÚBENÉ VÝROBKY SO ZĽAVOU MINIMÁLNE

**50%**



**53% ZĽAVA**

59.99\*

**27.99**

Jar Platinum  
140 tablety  
tablety do umývačky riadu

1 tableta iba **0.20**



**KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!**

\*Doporučená bezdaňová maloobchodná jednorázová cena vyznačená.  
\*\*\*Cena odporúčaná výrobcami alebo poskytnutá výrobcami do výhradného sortimentu spoločnosti LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri porovnaní na rovnakom mieste a v rovnakom čase. ... a mnoho ďalších výrobkov na [www.lidl.sk](http://www.lidl.sk)  
Ponuka tovaru platí od 3. 6. do 9. 6. 2024 alebo do vyčerpania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez daňov. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmeny v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

[www.kdh.sk](http://www.kdh.sk)

***Silné Slovensko  
v bezpečnej Európe***

**KDH 19.**

**2. Viliam KARAS**



Objedávateľ: Kresťanskodemokratické hnutie, Šafárikovo námestie 4, 811 02 Bratislava, IČO: 00586846  
Dodávateľ: REGIONPRESS, s.r.o., Páskarska 7489/40A, 917 01 Trnava, IČO:36252417

06-151

[www.kdh.sk](http://www.kdh.sk)

***Silné Slovensko  
v bezpečnej Európe***

**KDH 19.**

**3. Gabriel PAĽA**



Objedávateľ: Kresťanskodemokratické hnutie, Šafárikovo námestie 4, 811 02 Bratislava, IČO: 00586846  
Dodávateľ: REGIONPRESS, s.r.o., Páskarska 7489/40A, 917 01 Trnava, IČO:36252417

06-152

Bezplatný týždenník

**LIPTOVSKO**  
MIKULÁŠKO-RUŽOMBERSKO

EV 6219/24

vydáva spoločnosť

**REGIONPRESS**

so sídlom Pekárska 7489/40A,  
917 01 Trnava, IČO: 36252417.

Ročník 1, Vydanie 5, týždeň 22/2024.

Redakcia: Garbárska 905  
**LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ**  
liptovsko@regionpress.sk

**INZERCIA**

Andrea Guzyová **0907 673 928**  
Mgr. Zuzana Bandžáková **0908 792 859**

www.regionpress.sk  
www.facebook.com/regionpress.sk



**DISTRIBÚCIA** (37270 domácností)

**pámy týždeň:**

Liptovský Mikuláš, Ružomberok, Švošov, Liptovský Hrádok, Liptovská Ondrašová, Okolíčné, Patúdzka, Ilanovo, Ploštín, Bobrovec, Dúbrava, Hybe, Jakubovany, Jamník, Kráľova Lehota, Kváčany, Lazisko, Liptovská Kokava, Liptovská Sielnica, Dovalovo, Liptovský Ján, Liptovský Ondrej, Lubeľa, Partizánska Lupča, Podtureň, Pribylina, Svätý Kríž, Trstené, Uhorská Ves, Vavrišovo, Vetrná Poruba, Vlaky, Vlaky-Krmeš, Vlašky, Závažná Poruba, Východná, Liptovská Porúbka

**nepámy týždeň:**

Liptovský Mikuláš, Ružomberok, Liptovský Hrádok, Liptovská Ondrašová, Okolíčné, Patúdzka, Ilanovo, Ploštín, Bobrovec, Dúbrava, Hybe, Jakubovany, Jamník, Kráľova Lehota, Kváčany, Lazisko, Liptovská Kokava, Liptovská Sielnica, Dovalovo, Liptovský Ján, Liptovský Ondrej, Lubeľa, Partizánska Lupča, Podtureň, Pribylina, Svätý Kríž, Trstené, Uhorská Ves, Vavrišovo, Vetrná Poruba, Vlaky, Vlaky-Krmeš, Vlašky, Závažná Poruba, Východná, Liptovská Porúbka

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovou úpravou.

**Prosba o pomoc** Prosíme Vás, v prípade, že viete o mieste, kam naše noviny nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

**Západné Slovensko**

BV	97.240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34.390	GALANTSKO-SALANSKO	
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO	
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30.580	LEVICKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NITRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZÁMCKO	
PK	22.970	PEZINSKO	
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOLIČANSKO-PE-BN	
TN	60.750	TRENČIANSKO-DCA-IL	
TT	49.930	TRNAVSKO	
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO	

**Stredné Slovensko**

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-BR	
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM	
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK	
LC	30.860	LUCIENEC-KV-PT	
MT	38.570	MARTINSKO-TR	
OR	34.980	ORAVSKO-DK-NO-TS	
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU	
PD	40.150	PRIEVIDSKO	
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA	
ZH	26.880	ŽIARSKO-ZC-BS	
ZI	50.780	ŽILINSKO-BY	

**Východné Slovensko**

BJ	37.210	BARDEJOVSKO-SK-SP	
GE	30.830	GEMERSKO-RV-RS-RA	
HU	27.190	HUMENSKO-VT-SV-ML	
KE	92.130	KOŠICKO	
KS	24.900	KOŠICKO okolie	
SL	12.940	LUBOVNIANSKO	
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO	
PP	41.520	POPRADSKO-KK	
PD	49.940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL	

# Kolektívna imunita

O kolektívnej imunite počujeme posledné roky pomerne často. O čo ide a ako kolektívna imunita funguje, informovali v uplynulých dňoch na sociálnej sieti odborníci zo Štátneho ústavu pre kontrolu liečiv.

„Kolektívna imunita znižuje riziko šírenia chorôb. Ako už napovedá jej názov, pred infekčnými chorobami chráni nielen jednotlivca, ale aj jeho okolie – rodinných príslušníkov, priateľov, spolužiakov, kolegov či susedov. Kolektívnu imunitu dosiahneme, keď väčšina populácie získa odolnosť voči infekčnej chorobe buď prirodzene, alebo očkovaním,“ približujú odborníci a dodávajú, že kolektívna imunita funguje na jednoduchom princípe – čím vyšší je podiel imúnnych jedincov v skupine (kolektíve), tým menšia je pravdepodobnosť, že zdravé neimunizované osoby prídu do kontaktu s infekčným jedincem. Výrazne sa tým znižuje pravdepodobnosť, že sa daná choroba rozšíri.

**Chráni rizikové skupiny**

„Kolektívna imunita nepriamo chráni aj rizikové skupiny, napríklad malé deti, seniorov, ľudí s oslabeným

imunitným systémom, pacientov s rakovinou či ľudí, ktorí nemôžu byť zaočkovaní zo zdravotných dôvodov - napríklad z dôvodu alergie na niektorú zložku vakcíny,“ objasňujú odborníci a tiež hovoria, že okrem zdravotných benefitov kolektívna imunita prospieva aj k zníženiu sociálneho, psychologického a finančného zataženia obyvateľov i štátnych systémov a znižuje tlak na zdravotníctvo a sociálnu starostlivosť.

**Pozor**

„Kolektívna imunita nechráni pred všetkými infekčnými ochoreniami. Príkladom je tetanus, ktorý sa vyskytuje v dôsledku poranenia alebo uhryznutia psom, respektíve mačkou. Ochrana pred tetanom dokáže poskytnúť iba očkovanie,“ uzatvárajú odborníci.



foto autor JerzyGorecki pixabay

• Frézovanie komínov  
• Vložkovanie komínov  
• Revízie komínov na kolaudáciu  
• Výstavba nerezových a betónovo-nerezových komínov

*Všetko pre Váš komín*

[www.kominy-kabac.sk](http://www.kominy-kabac.sk)

**0908 591 216**   **0905 742 808**

**KÚPEĽNE BYTOVÉ JADRÁ**

- prestavba bytových jadier
- rekonštrukcie kúpeľní v rod. domoch a bytoch
- realizácia bezbariérových kúpeľní - ZTP
- rekonštrukcie rodinných domov a bytov (obklady a dlažby, omietky, sádrokartón, maliarske práce, plávajúce podlahy)

[www.kupelne-bytove-jadra.webnode.sk](http://www.kupelne-bytove-jadra.webnode.sk), tel: 0911 699 577

**UBYTOVANIE V AREÁLI KÚPALISKA MARGITA-ILONA PRI LEVICIACH**

blížšie informácie:  
**0905 895 698**  
**0907 715 793**

[www.chatynakupalisku.sk](http://www.chatynakupalisku.sk)

**ČISTENIE HROBOV**

• Čistenie hrobov • Obnova písma

**AKCIA**

JEDNOHROB ~~100€~~ **50€** | Obnova písma ~~150€~~ **1,20€/ZNAK**  
DVOJHROB ~~140€~~ **70€** | Impregnácia a doprava ZDARMA

**0911 996 087 0949 651 250**   [www.cistenie-hrobov.sk](http://www.cistenie-hrobov.sk)

**BEZPEČNOSTNÉ DVERE**

Naše **OCELOVÉ DVERE so ZÁRUBŇOU, CHRÁNIA-ZATEPLIA-ODHLUČNIA** Váš domov

<b>DUB MATNÝ</b>	<b>DUB ŠEDÝ</b>	<b>ORECH MATNÝ</b>	<b>DUB VZOR</b>	<b>ANTRACIT</b>	<b>BIELE VZOR</b>
------------------	-----------------	--------------------	-----------------	-----------------	-------------------

**CENA od 390 €**

kovanie ZDARMA  
zameranie ZDARMA

v ponuke aj **INTERIÉROVÉ DVERE**

v ponuke aj **hladké dvere a odtieň Wenge** všetky dvere SKLADOM

odborná montáž s licenciou  
technickej služby od polície SR

[www.ocelovedvere.sk](http://www.ocelovedvere.sk)  
ocelovedvere@ocelovedvere.sk

**0905 468 802**   **KEŽMAROK, Hlavné námestie 78**   Otvorené: Po-Pia: 9<sup>00</sup>-17<sup>00</sup>

**HĽADÁM CHATU, CHALUPU, ALEBO DOM NA PREDAJ.**

**0911 848 411**

**DOVOZ NA ADRESU**

**18 týž. mládky, brojlerové kuriatka**  
[www.hydinashop.sk](http://www.hydinashop.sk)  
**0944 842 953**

**OBNOVA NÁPISOV a DOSEKÁVANIE DÁTUMOV na POMNÍKoch**

**PRIAMO NA CINTORÍNE**

čistenie dvojhrobu **100€**  
**0944 229 001**

tu mohla byť **VAŠA REKLAMA**

**Občianska riadková inzercia**

**01 AUTO-MOTO / predaj**

**02 AUTO-MOTO / iné**

»Výkup mot. vozidiel, všetky značky, nepojazd., staré, havarované. T.č.: 0905 505 129  
»Kúpim murovanú garáž. T.č.: 0905 505 129

**08 STAVBA**

»Kúpim haki lešenie. tel. 0908 532 682

**09 DOMÁCNOSŤ**

**10 ZÁHRADA A ZVERINEC**

»záhrada a zverinec  
Kúpim KRÁLIČIE KOŽE 0905350531

**11 HOBBY A ŠPORT**

**12 DEŤOM**

**13 RÔZNE / predaj**

**14 RÔZNE / iné**

»Kúpim staré plechové hračky. T.č.: 0905 505 129

**15 HĽADÁM PRÁCU**

**16 ZOZNAMKA**

»mam 45 rokov hľadám si priateľa na spoločne chvíle 0904 202 401



**Chcete si podať inzerát?**

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare: RP medzera LI medzera Číslo rubriky medzera Text inzerátu

Príklad: RP LI 12 Predám kočík, 0987 654 321.

Riadková inzercia realit je od 26.10.2023 zrušená, inzerát si môžete podať len cez [www.mojinzerat.sk](http://www.mojinzerat.sk)

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je **0,60 € s DPH** za každých začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozornenie!** Služba nefunguje u operátorov O2 a 4ka. TIP 1: Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v koľkých týždňoch chcete inzerovať. TIP 2: Ak chcete inzerát uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, LI zamerajte za skratku novin, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.



**POLSKÝ VÝROBCA nábytku**

Motyl Meble, **TVRDOŠÍN**  
ul. Trojičné námestie 171/28

**MOTYL MEBLE**

Kuchyne, skrine, stoly, konferenčné stolíky  
+48 604 107 214 | [www.meble-motyl.pl](http://www.meble-motyl.pl)

PO - PIA: 9:00 - 16:00 hod.

**AUTOFÓLIE**  
Montáž a lepenie  
0907 456 227

**Prenájom pivných setov, párty stanov**

0903 597 241



14-0011

**Elektrika od Patrika**

inteligentná elektroinštalácia  
elektroinštalačné práce  
bleskozvody  
revízie

0908 891 854  
info@elektrikarpatrik.sk

14-0008

**BUKOVÉ brikety**

Čistý produkt zo 100% čistého bukového dreva, bez umelín, lepidiel alebo škodlivín, našej vlastnej výroby

• nízka popolnosť  
• nedehtujú  
• pre všetky typy pecok, sporákov a krbov

ROZMER BRIKETY 155 x 90 x 60mm

LETNÁ AKCIA 229€

výhrevnosť: 19 MJ/kg  
popolnosť: 1,3%

NONSTOP SLUŽBA  
0915 113 102  
Rozvoz aj v sobotu

24-0040

**UHOĽNÉ SKLADY**  
Liptovské Sliace, Ul. Seč 1883-101

**CELOROČNE PRIKRYTÉ UHLIE**  
Presná digitálna váha spojená s pokladnicou

ekohrašok: hnedý / čierny  
uhol'né brikety  
kocka  
drevené smrekové brikety

**DOPRAVA ZDARMA**

Objednávky tel: 0905 990 418

73-0010

**kamstav**  
kompletné kamenárske služby

[www.kamenarstvo-kamstav.sk](http://www.kamenarstvo-kamstav.sk)  
RUŽOMBEROK  
kontakt: 0908 965 976

SERIÓZNOSŤ • FLEXIBILITA • TRADÍCIA od r. 1989

-50% na všetky pomníky

SPISUJEME OBJEDNÁVKY PRE ROK 2024 ZA MINULOROČNÉ CENY

DOPRAVA ZDARMA

18-0010

**DACH PRO STRECHY**

+421 903 511 778  
kelusiak.d@gmail.com  
DACH PRO - Strechy

- NATIERANIE STRIECH
- KLAMPIARSKÉ PRÁCE
- POKRÝVAČSKÉ PRÁCE
- MONTÁŽ ODKVAPOVÝCH SYSTÉMOV
- MONTÁŽ STREŠNÝCH DOPLNKOV

73-0013

**MÁJOVÁ AKCIA**

**BUKOVÉ BRIKETY** VYSOKÝ ŠTANDARD KVALITY

CERTIFIKÁT ENplus  
VYROBENÉ ZO 100% BUKOVÝCH PILÍN, BEZ KÔRY

AKCIA 229€ tona

**SMREKOVÉ PELETY**  
CERTIFIKÁT ENplusA1 BIELE

259€ tona

- bez spojiv a iných prísad
- vysoká výhrevnosť okolo 20 GJ/t
- dlhá doba horenia
- malé množstvo obsahu popola 1%
- popol možno použiť ako záhradné hnojivo
- praktický tvar, výhodné balenie
- malé množstvo, nenáročné na skladovanie
- parametre sú v súlade s DIN

0902 066 166

DOVOZ A VYKLÁDKU ZABEZPEČUJEME HYDRAULICKOU RUKOU S DOSAHO AŽ 13M ZDARMA (od 2 pallet)

86-0018

**ABC** ARMUS BUSINESS CENTRUM

**PREDAJ, MONTÁŽ A SERVIS TEPELNÝCH ČERPADIEL A KLIMATIZÁCIÍ**

0911 33 22 56  
Bystrická cesta 2339/41a (za predajňou HECHT), Ružomberok

73-0135

## Zakladáme kompostovisko

Kompostovisko sa v posledných rokoch stalo súčasťou nejednej slovenskej záhrady. Vytvorí si ho však môžete dokonca aj na balkóne bytu či terase. Jeho výhodou je, že sa vďaka nemu zbavíte organického odpadu z domácností aj záhrady a tiež získate vlastné kvalitné bio hnojivo.

Kompostovisko si môžete založiť kedykoľvek počas roka. Skôr ako sa pustíte do jeho výstavby, nájdite mu vhodné miesto, najlepšie v polotieni niekde v kúte záhrady. Použitie na tento účel môžete kompostér, alebo si ho vytvoríte svojpomocne.

### Ako na to?

Označte si miesto, kde chcete kompostovisko založiť a tam odkopíte asi 15 cm zeminy. Následne položte drenáž, ktorou by mal byť v prípade hlinitej pôdy piesok, v prípade piesčitej pôdy hlinitá pôda. Vytvorte spodnú vrstvu kompostoviska pozostávajúcu z posekaných konárov a potom ukladajte striedavo vrstvy zeleného materiálu, ktorým môže byť odpad z ovocia a zeleniny, usadenina kávy, čajové vrecúška, rastliny či pokosená tráva (tú však najskôr nechajte trochu preschnúť) a hnedého odpadu, kam sa počíta suché listie, štiepka, piliny, slama, kartón či drevený popol (pozor nie popol z uhlia). Vrstvy striedajte v pomere 2:1. Dbajte na to, aby kompostovisko ne-

prekročilo výšku 1,50 m. Na jeho zakrytie použite ochrannú vrstvu vytvorenú z listia, slamy alebo pokosenej trávy. Niektorí odborníci odporúčajú vždy na jar kompost poprevracať a to tak, že budete pri obracaní ukladať materiál z kraja do vnútra kompostoviska a vnútorný smerom von. Hotový kompost by mal pripomínať tmavú hnedastú hmotu, z ktorej by však nemal byť cítiť zápach hnoja, ale vôňa čerstvo rozrytej záhradnej pôdy.

**Pozor:** Do kompostoviska neprikladajte semenaté buriny ani korene rýchlo sa šíriacich burín. Rovnako tam nepatrí záhradný odpad napadnutý chorobami alebo plesňou či rastliny, ktoré boli ošetrené insekticídmi.

**Náš tip:** Ak začne kompost zapáchať pridajte doň hnedý odpad. Ak sa vám bude javiť príliš suchý, pridajte zelený odpad a trochu vody.



» ren

Ilustračné foto. zdroj foto Antranas pixabay



73-0054

### ŠTIEPANÉ PALIVOVÉ SYPANÉ DREVO

#### SMREK

1 PRMS **50 €**

#### BUK

1 PRMS **70 €**

**0952 020 959**

14-002

### UBYTOVANIE

v štyroch 4-miestnych chatkách

**v SANTOVKE**  
80 m od kúpaliska

blíže informácie:

**0905 895 698**

**0907 715 793**

[www.chatynakupaliska.sk](http://www.chatynakupaliska.sk)

59-0143

- KOVANÉ BRÁNY
- PLOTY, ZÁBRADLIA
- ZÁMOČNÍCKE PRÁCE
- ZVÁRAČSKÉ PRÁCE
- MONTÁŽ EL. POHONOV
- AJ NA VAŠU BRÁNU

**0905 609 958**  
[bauimpexsk@gmail.com](mailto:bauimpexsk@gmail.com)

**Liptovský Trnovec** Niet nad domáceho dodávateľa

**MI TEAM** Ružomberok

- **PELETY**  
Pelety tr. A1  
Pelety HD
- **BRIKETY**  
Brikety bukové  
Brikety smrekové
- **EKOHRÁŠOK**  
Ekohrašok čierny  
Ekohrašok hnedý
- **PALIVOVÉ DREVO**  
Štiepaný buk/smrek  
Paletované  
Sypané  
Packfix

Dopravu tovaru zabezpečíme našimi vozidlami

Štiavnička 194 (veľa firmy RUDOS)

**0905 877 337**

[www.miteam.sk](http://www.miteam.sk) | [mitem\\_s.r.o.\\_](https://www.instagram.com/miteam_s.r.o._)

73-0010

26-0085

# Optický internet od DIGI



Rýchlosť až  
**400 Mbit/s**

**DIGI**  
S L O V A K I A



Viac už  
hľadať  
nemusíte!

[digislovakia.sk](http://digislovakia.sk) ☎ **0850 211 112**

Aktívny mesačný poplatok 1 € za základný balík na obdobie prvých 3 mesiacov platí pri vstupe a splnení podmienok kampane „1 EUR na 3 mesiace 2024“ a šetras na inštaláciu optického služby. V závislosti od typu služby môže byť pre jej poskytnutie potrebné komerčné zariadenie/zariadenia, ktorých nájom je možné spoločne. Informácie o ponuke a poplatkoch sú uvedené v Černíčkoch. Toto sa spolu so všetkými informáciami a kampanovými podmienkami dostupné na [www.digislovakia.sk](http://www.digislovakia.sk). Tento marketingový materiál má iba informujúci charakter.

81-0174

ELEKTRICKÉ PRÍPOJKY NA KLÚČ - BLESKOZVODY - REVÍZIE - FOTOVOLTIKA

www.benel.sk  
0948 451 191**BRIKETY - UHLIE**  
**EKOHRÁŠOK**  
PALETOVANÉ DREVOUholné sklady Ružomberok  
Bystrická cesta - oproti Shell**UHLIE JE POD STRECHOU**OBJEDNÁVKY: **0907 674 081****KAMENÁRSTVO** STANISLAV  
SABUCHACINTORÍNSKA ARCHITEKTÚRA  
pomníky, obruby  
opravy, rekonštrukcie, čisteniewww.kamenarstvosabucha.webnode.sk  
e-mail: stanosabucha@gmail.com  
tel.: 0905 487 180

**PREDAJ**  
**PELIET A1**  
**a BUKOVÝCH**  
**BRIKIET RUF**

VÝHODNÉ  
CENY

Zebezpečíme  
dovoz s vykládkou

**0907 622 913** LIPTOV  
a ORAVA

SLOVENSKÝ VÝROBOK

**PREDAJ A POKLÁDKA ZÁMKOVEJ DLAŽBY**ŠIROKÝ SORTIMENT BETÓNOVÝCH VÝROBKOV **CHYZBET****HARMONIA 6 cm odieň onyx -pastello - pyrit****AKCIA**  
~~23,65€~~  
**14,90€**TEXING PREST SK, s.r.o. kontakt **0905 297 684**  
RUŽOMBEROK, Bystrická cesta 25 (areál bývalej HYZY, 150 m za Kauflandom)P/I  
R/L  
TEXING, s.r.o.  
S/T

KÚRENIE • KOTLY • TEPELNÉ ČERPADLÁ • VODOINŠTALÁCIE

**DomCentrum**5  
rovnováha

5 rokov záruka na tesnosť kotla, 2 roky na ostatné prvky a správne fungovanie kotla



Peletový horák s funkciou automatického čistenia v štandardnom vybavení

91%

Vysoká tepelná účinnosť v rozsahu od 91,0 do 92,9% vďaka zvýšenému spätnému získavaniu tepla zo spalín



Systém samočinného zapalovania paliva



Ovládač APC K SLIM ADAPTIVE CONTROL obsluhujúci 4 čerpadla a 1 zmiešavací ventil. Náhľad a zmena parametrov ovládača cez dodatočný internetový



Kompaktné rozmery

kW

Vysoká modulácia výkonu horáku



Tepelný výmenník vyrobený z atestovanej oceli špičkovej kvality



Kotol prispôsobený na namontovanie v uzavretom systéme za podmienky namontovania v súlade s technicko-prevádzkovou dokumentáciou



Keramicke katalyzatory stabilizujúce proces spaľovania



od 2 590 €

Pri využití Podpory Zelená domácnosť

**KOMFORT EKOPELL**Bystrická cesta 45  
(za Kauflandom)  
Ružomberok**0908 225 491****www.domcentrum.sk**

## Pridajte si do jedálnečka vlákninu

Vláknina je významná zložka potraviny. Je veľmi dôležitá pre náš organizmus a prospieva celkovému zdraviu. Podľa odborníkov je však jej príjem vo všeobecnej populácii nedostatočný.

Vlákninu rozdeľujeme na dva typy – rozpustnú a nerozpustnú vo vode. Tá nerozpustná zväčšuje po skončení jedla objem natrávanej potraviny a stolice, čím podporuje pohyby čriev a črevnú peristaltiku. Rozpustná vláknina sa vo vode rozpustí a v hrubom čreve vytvára akýsi gél. Pomáha znižovať hladinu glukózy ako aj cholesterolu v krvi.

### Účinky na zdravie

Vláknina má vplyv na látkovú premenu a činnosť tráviaceho systému. Podporuje činnosť žalúdka aj čriev – zlepšuje trávenie a pomáha pri vyprázdňovaní. Výrazne znižuje hladiny cholesterolu v krvi a znižuje riziko vzniku srdcovocievnych ochorení. „Jej príjem je vo všeobecnej populácii nedostatočný, väčšina ľudí by preto mala aktívne dbať na pravidelnú zvýšenú konzumáciu celozrnných obilnín, ovocia a zeleniny,“ hovoria odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR

na sociálnej sieti, pričom odporúčajú prijať denne 25 až 35 gramov rozpustnej a nerozpustnej vlákniny. Obilniny, ovocie a zelenina by mali podľa nich tvoriť vyše polovicu nášho denného jedálnečka.

### Potraviny obsahujúce vlákninu

Dobrym zdrojom vlákniny sú napríklad strukoviny - fazuľa, hrach, cícer, šošovica, ďalej kapusta, kel, mrkva, sója, jablká a hrušky, zemiaky - najmä so šupkou, sušené ovocie - figy, slivky, ale aj bobuľové ovocie - čučoriedky, maliny, jahody, rovnako aj pomaranč, brokolica, orechy a semená. „Obilniny sa snažte jedať v čo najviac prirodzenej celozrnnnej podobe - ovsené vločky, nelúpaná ryža, celozrnné pečivo alebo celozrnné cestoviny,“ radia odborníci.



» ren  
zdroj foto RitaE pixabay

11. jún 1881

bolo otvorené **Národní divadlo v Prahe** premiérou Libuše od Bedřicha Smetanu

### Výročia a udalosti

**Realizujeme**  
**STROJOVÉ POTERY**  
**A OMIETKY**

0948 300 988

**NÁTERY STRIECH**  
práce vo výškach

0917 578 839 www.altitudo.sk

**REKONŠTRUKCIE RÍŇ**

**FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE**  
od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV  
SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL  
ZĽAVA na materiál 40%  
ZDARMA  
0948 012 507 • www.profikominy.sk

DREVENÉ konštrukcie



**ZIMNÉ ZÁHRADY**  
**ZASKLENIE TERASY**  
**ZASKLENIE PRÍSTREŠKU**  
**PRÍSTREŠKY**  
**BIOKLIMATICKÉ PERGOLY**  
**BALKÓNY a LODŽIE**  
**SCREENOVE ROLETY**  
**BETÓNOVANIE a DLAŽBA**

DOPYT@OLIMONT.SK

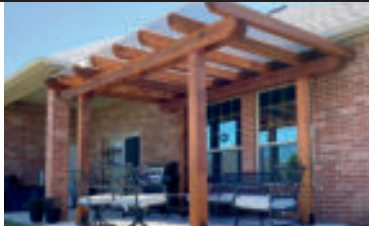
0908 077 040

WWW.OLIMONT.SK

Nehľadajte 2-3 firmy.  
My sa o všetko postaráme.



HLINÍKOVÉ konštrukcie



BIOKLIMATICKÉ PERGOLY

tu mohla byť  
**VAŠA REKLAMA**

**ADAM KRŤKO** s.r.o.  
• čistenie kanalizácie,  
• lapačov tukov  
• kamerovanie  
• lokalizácia potrubia  
NONSTOP 0948 948 606

**STRIKANÉ IZOLÁCIE**  
12,50 €/m<sup>2</sup> pur penou, hrúbka 20 cm  
0,58 €/m<sup>2</sup> hrúbka 1 cm

• najlepší pomer kvalita/cena  
• predĺžená záruka na 60 mesiacov  
• diagnostika zatepľovaných konštrukcií v cene  
Partner firmy Stavpoč Jendrol'  
**STAVEBNÉ PRÁCE**  
tel: 0915 363 983

**POTERY A STROJOVÉ OMIETKY**  
IZOLÁCIA PODKROVIA  
MONTÁŽ SADROKARTÓNU 9,50€/m<sup>2</sup>  
ZATEPĽOVANIE rodinných domov  
tel: +48 665 719 051

**Píla Vasil'ov s.r.o.**

Pelety A1 certifikované

VŠETKO SKLADOM

**PELETY BRIKETY**

AKCIA

ROZVOZ PRIAMO AŽ K VÁM DOMOV, AJ V SOBOTU

www.pilavasilov.sk  
Kontakt 0907105 008



# ZATEPLOVANIE RD OMIETKY STROJOVÉ 0904 845 444

**CENA OD 4,80 €**

**NÁTER A ČISTENIE STRIECH A FASÁD**  
**OPRAVA KOMÍNOV**  
**VÝMENA DAŽDOVÝCH ŽLABOV**  
**UMÝVANIE OKIEN**

0905 111 637 • www.axvertical.sk

**PREDAJ PALIVOVÉHO DREVA**

0905 622 569 www.ekopaliva.sk

**LIKVIDÁCIA ŠKODLIVÉHO HMYZU**  
 (PLOŠTICE, BLCHY, MRAVCE, PAVÚKY, OSY, SRŠNE)

0917 457 889

**POKRÝVAČSKÉ PRÁCE STRIECH A MONTÁŽ KLAMPIARSKYCH PRÁČ**

- Montáž strešných okien
- Predaj odkvapového systému a ohýbanie plechov do dĺžky 4 metrov
- Prerábanie malých staveb. prác

JÁN KLIMO, 0915 746 313, jk.klimo@gmail.com

**HORO-VER**

**ŠPECIÁLNE VÝŠKOVÉ A STAVEBNÉ PRÁCE**

- montážne práce
- natieranie striech
- výmena žlab. zvodov
- renovácia komínov
- výkopové práce
- zatepľovanie RD

**NATIERANIE FASÁD • ČISTENIE FASÁD PROTIPLESŇOVÝ NÁTER**

HORO-VER 0949 413 476

**NEREZOVÉ KOMÍNOVÉ VLOŽKY**  
**OCELOVÉ DYMOVODY**  
**FASÁDNE 3-VRSTVOVÉ KOMÍNY**

**komín s.r.o.**

**FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV**

0948 267 814  
 kominsro@kominsro.sk  
 kominsro.sk

Slovenský certifikovaný výrobca nerezových komínov

**ZASKLENIE**

rámový a bezrámový systém

- balkóny
- terasy
- pergoly
- prestrešenia
- zimné záhrady

SLOVREKLA s.r.o. - Zvolen, Trhová 6 (Tržnica)  
 www.slovrekla.sk, info@slovrekla.sk  
 045/540 20 71, 0905 298 160

**STAVEBNÉ PRÁCE**

**KÚPEĽNE, OBKLADY, DLAŽBY**

Bytové jadrá, stierkovanie, maľovanie, bezbariérové kúpeľne, plávajúce podlahy, dvere+montáž.

**FÚKANÉ IZOLÁCIE**

STARŠIE RODINNÉ DOMY, NOVOSTAVBY

**Tel: 0951 387 690**

**PALIVOVÉ DREVO MÄKKÉ**

METROVICA ŠTIEPANÁ A TRIESKY 25 až 60cm a REZIVO

0948 095 954 / palivourbaris@gmail.com

**AKCIA**

**DREVO 1,8m ukľadané 180€**  
**PELETY 260€**  
**BUKOVÉ BRIKETY 230€**  
**UHOLNÉ BRIKETY 280€**  
**EKOHRÁŠOK 28MJ/ 330 €**  
**VALCOVÉ BRIKETY 240€** dovoz zdarma

tel: 0905 783 360 • www.be-prostav.eu

**OBNOVA STRIECH**

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

⇒ zameranie ⇒ odborné poradenstvo  
 ⇒ cenová kalkuluácia ZDARMA!!!

**NON STOP - 0944 720 932**

**ZÁRUKA 25 ROKOV**

**VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV**

**MONTÁŽ ŽALÚZIÍ**  
 sieťok a roliet všetkých typov

→ Oprava  
 → Údržba

Zameranie a ponuka **ZDARMA**

0907 823 388  
 044/ 559 36 80  
 martin.danaj@gmail.com

**VIDITEĽNE VIAC PRE VÁŠ DOMOV**

- OKNÁ
- OPLÔTENIE S PROJEKTOM
- GARÁŽOVÉ BRÁNY **cena od 870€ s DPH**
- TIENIACA TECHNIKA

ŽALÚZIE • ROLETY • SCREENY • MARKÍZY • PERGOLY

Levit s.r.o.  
 Ul. 1. Mája 709, PASÁŽ LIPTÁČIK, Lipt. Mikuláš  
 info@levit.sk • www.levit.sk • 0917 546 147

ZAMERANIE A CENOVÁ PONUKA  
**ZDARMA**

## Kvitne voňavá baza

Baza čierna rastie najmä na vlhších miestach, na lúčkach, poliach, či okraji lesov. Ide o pomerne známy ker, ktorý od mája až do konca júla kvitne bielymi až žltobielymi kvetmi s charakteristickou a prenikavou vôňou. Jej plody sú čierne až čiernofialové. Je bohatá na množstvo živín a zdraviu prospešných látok.

„Plody bazy čiernej sú zdrojom vitamínu C a A, vlákniny a minerálov ako draslík, vápnik a železo. Avšak najviac jej zdraviu prospešných účinkov je pripisovaných polyfenolovým látkam a z nich najmä antokyanínom, ktoré sú zodpovedné za čierne sfarbenie bazových plodov a ktoré majú i antioxidantné a protizápalové účinky,“ hovorí MUDr. Šranková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava. Baza podporuje imunitu, pomáha v prevencii a pri podpore liečby prechladnutia a často sa vyskytujúcich respiračných ochorení, ako angína či chrípka. Svojimi protizápalovými účinkami môže pomáhať i pri vonkajšom použití, ako zábalu



Ilustračné foto.

zdroj foto RitaE pixabay

alebo obklady pri mierneni bolesti a opuchov. Antokyaníny taktiež pomáhajú pri prevencii srdcovo-cievnych chorôb. Baza má laxatívne účinky a tým môže pomáhať pri liečbe zápsy, má močopudné účinky, stimuluje potenie, môže taktiež zlepšovať náladu a životnú výkonnosť.

### Použitie

Z plodov a kvetov bazy si môžeme pripraviť čaj, sirup, džem alebo víno. Kvetu by sa mali sušiť zavesené za stopku alebo rozložené v tenkých vrstvách bez priameho slnečného svetla. Je tiež možné sušiť plody, keď sú už zrelé. Pokiaľ nie sú sušené, je najlepšie spracovávať kvety i plody čo najskôr.

### Pozor!

Odborníci upozorňujú, že niektoré časti bazy - listy, korene, kôra, stonky a dokonca aj nezrelé bobule obsahujú kyanogénne glykozidy, ktoré za určitých okolností môžu uvoľňovať kyanid, ktorého množstvo je síce zriedkavo život ohrozujúce, avšak môže spôsobiť nevoľnosť, vracanie, hnačku, závraty či problémy s dýchaním. Aj zrelé, ale neuvarené plody môžu spôsobiť ťažkosti. Konzumácia bazy nie je vhodná ani pre ľudí s autoimunitnými problémami, malé deti, tehotné ženy či pre ľudí, ktorí užívajú močopudné lieky.

Zdroj informácií RÚVZ Bratislava / Fb

» ren

## Pripravte si chutné pesto

# Bazalka v našej kuchyni

Bazalka je jednoročná bylina, ktorej listy a vňať zberáme od júna až do septembra. Má príjemnú vôňu, široké uplatnenie v našej kuchyni a dopestovať si ju môžeme počas celého roka aj na okennom parapete.

Bazalka sa používa do omáčok, šalátov i polievok, pridávať ju však môžete aj do smoothie, limonád či šalátov. Ochutí tiež marinády a zálievky. Veľmi dobre sa hodí k paradajkám či baklažánu a pravdaže k cestovinám. Do varených jedál ju pridávajte až tesne pred ich dokončením, aby nestratila svoju vôňu.

### Účinky na zdravie

Bazalka obsahuje veľa zdraviu prospešných látok. Patria medzi ne železo, horčík, vápnik, fosfor, draslík, zinok, selén, sodík, mangán, omega 3, omega 6 kyseliny, vitamíny A, B, C, E, K, luteín, betakarotén, kyselina listová, kyselina pantoténová. Bylinka má protizápalové a protivírusové účinky a je tak skvelým pomocníkom v boji proti rôznym infekciám. Podporuje chuť do jedla, uľaví pri nechutenstve, nevoľnosti, ale aj pri bolestiach hlavy. Vďaka svojim upokojujúcim účinkom pomáha zmierniť stres.

### Náš tip:

Z bazalky si môžete pripraviť chutné pesto, ktoré výborne dochutí cestoviny,



Ilustračné foto.

zdroj foto Jill Wellington pixabay

ryby ale aj opekanú bruschettu.

**Budete potrebovať:** 2 šálky čerstvých lístkov bazalky, strúčik cesnaku, 30 g nasucho opražených píniových orieškov, 30 g syru parmezán, 60 ml olivového oleja, soľ, mleté čierne korenie, pár kvapiek citrónovej šťavy.

**Postup:** Lístky bazalky umyte pod tečúcou vodou a poriadne osušte. Do kuchynského elektrického sekáča alebo mixéra vložte cesnak, nasucho opražené vychladnuté píniové oriešky

a dôkladne rozsekejte. Postupne po dávkach pridávajte bazalku a prilievajte olivový olej. Mixujte krátko, aby prehrievaním bazalka nezhorkla a nestratila svoju zelenú farbu. Nakoniec pridajte strúhaný parmezán, pár kvapiek citrónovej šťavy, soľ, korenie a domixujte. Pesto preložte do uzatvárateľnej nádoby, jeho povrch zalejte olivovým olejom, uzatvorte viečkom a vložte do chladničky.

» ren

## Pripravte si sirup alebo čaj

# Tymian uľaví prieduškám aj tráveniu

Ak ste tymian doposiaľ používali len na dochutenie pokrmov, tak neváhajte a skúste jeho liečivé účinky využiť aj v podobe čaju či sirupu.

Hoci tymian alebo dúška tymianová pochádza zo Stredomoria, dopestovať si ho môžeme aj v našich záhradách. Daríť sa mu bude voľne v záhrade ale aj v nádobách na balkóne či terase. Nájdite mu však slnečné miesto. Pestovať ho môžete priamo zo semienok alebo z predpestovaných sadeníc, ktoré sa dajú zakúpiť v záhradníctvach. Sušený ho však bez ťažkostí zakúpite v predajni s potravinami.

### Liečivé účinky tymianu

Liečivú silu tymianu poznali už naši predkovia a túto príjemne voňajúcu bylinku využívali najmä na liečenie problémov s tráviacim ústrojenstvom, pri zmiernení žalúdočných kŕčov, pri ničení črevných parazitov, pri nadúvaní, ale aj pri prechladnutí, pri liečbe záchvatového kašľa u priedušiek.

### Tymianový sirup

**Budete potrebovať:** 300g trstinového cukru, 300ml vody a 15g sušeného tymianu

**Takto sa to podarí:** Vodu priveďte do varu, pridajte cukor a miešajte



Ilustračné foto.

autor foto photosforyou pixabay

kým sa cukor úplne rozpustí. Do takto vzniknutého sirupu vsypte sušený tymian, odstavte, prikryte a nechajte lúhovať 30 minút. Hotový sirup sceďte cez jemné sitko alebo plátno do čistého suchého a najlepšie sterilizovaného pohára, dobre uzatvorte a uložte na tmavé chladné miesto. Podávajte 3krát denne čajovú lyžičku.

### Tymianový čaj

Z nasledovnej dávky získate čaj na celý deň. Dve čajové lyžičky sušeného tymianu (maximálne 7 gramov) zalejte

500ml vriacej vody, prikryte a nechajte lúhovať 15 minút. Scedte cez jemné sitko alebo plátno a čaj popíjajte počas celého dňa. Toto množstvo neprekračujte.

### Pozor

Tak ako v prípade všetkých bylín, aj tymian by sme mali užívať s mierou. Jeho nadmerná konzumácia môže spôsobiť zdravotné ťažkosti napríklad so štítnou žľazou. Ak nie ste si istí, poraďte sa so svojím lekárom.

» ren



0905 462 136  
pri č.s. SHELL

## ROVNANIE HLÁV VALCOV A BLOKOV MOTOROV FRÉZOVANIE SEDIEL VENTILOV

- tlakové skúšky hláv valcov
- zabrusenie ventilov na špecializovanej brúske
- prelisovanie vodítok ventilov ako aj výmenu tesnení vodítok ventilov
- podtlakové skúšky tesnosti ventilov voči sedlám
- rozoberanie aj kompletizáciu hlavy ventilov
- odstránenie žhaviacich sviečok aj ich špičiek z hláv valcov
- priemyselné čistenie súčiastok do 110kg a 90cm



Linka pomoci  
pre deti

[www.cujte.sk](http://www.cujte.sk)



## Mandľové, kokosové aj ovsené

# Rastlinné mlieka si vyrobíte hravo aj doma

Ovsené, mandľové či kokosové – ktoré z nich si vyberiete? Rastlinné mlieka sú vhodnou voľbou nielen pre ľudí trpiacich alergiou na bielkovinu kravského mlieka, či vegánov, ale pre všetkých, ktorí si chcú spestriť svoj jedálny lístok. A hoci ich dnes už bez problémov zakúpíte vo väčšine predajní s potravinami, zvládnete si ich jednoducho a rýchlo vyrobiť aj doma.

Použitie rastlinných mliek je veľmi všestranné. Dajú sa piť samotné, pripravovať z nich môžete tiež rôzne nápoje, koktaily či smoothie, ale skvelé sú aj do polievok, omáčok či do kaší. Na ich výrobu budete okrem rastlinnej zložky potrebovať kvalitný mixér, vodu a husté plátno, prípadne sitko.

### Mandľové mlieko

Jeden hrnček lúpaných mandlí cez noc namočí do vody. Ráno sceďte, potom vložte do mixéra, pridajte štyri hrnčeky vody a rozmixujte dohladka. Precedte cez plátno, prípadne sitko. Získate tak nielen mlieko, ale aj mandľovú drť. Tú môžete použiť na výrobu domácej mandľovej nátierky či ako prísadu pri pečení koláčov.

**Náš tip:** Ovocné smoothie s mandľovým mliekom

**Suroviny:** 1/2 hrnčeka mandľového mlieka, 1 banán, 1/2 hrnčeka ananásu, 1/2 hrnčeka manga, 1/2 hrnčeka jahôd

**Postup:** Všetko ovocie očistíme, nakrájame na menšie kúsky a vložíme do mixéra. Zalejeme mandľovým mliekom a dôkladne rozmixujeme na hladké smoothie. Prelejeme ho do vyššieho pohára a ihneď podávame.

### Kokosové mlieko

Dva hrnčeky strúhaného kokosu vložte do mixéra, pridajte štyri hrnčeky horúcej, nie však vriacej vody a rozmixujte dohladka. Precedte cez plátno, prípadne sitko. Získate tak nielen mlieko, ale aj kokosovú drť. Tú môžete použiť pri pečení ako prísadu do koláčov.

**Náš tip:** Kaša s kokosovým mliekom

**Suroviny:** 100 g ovsených vločiek, 200 ml vody, 200 ml kokosového mlieka, 1/2 PL medu, orechy a ovocie podľa chuti

**Postup:** Vločky dáme variť do vody. Keď sa časť vody odparí, prilejeme kokosové mlieko, necháme zovrieť a varíme za stáleho miešania na miernom ohni kým nezískame kašu požadovanej konzistencie. Na záver ochutíme medom a ozdobíme ovocím, prípadne nasekanými orechmi.



Ilustračné foto.

zdroj foto Imoflow pixabay

### Zmrzlina s kokosovým mliekom

**Suroviny:** zrelé mango, banán, kokosové mlieko

**Postup:** Mango ošúpeme, vykôstkuje a nakrájame na kocky, banán nakrájame na plátky. Takto pripravené ovocie dáme do vrečka a vložíme do mrazničky.

Na druhý deň zmrazené ovocie vyberieme, dáme do mixéra a počas mixovania pridávame vychladené kokosové mlieko podľa toho, akú konzistenciu zmrzliny chceme dosiahnuť.

### Ovsené mlieko

**Postup:** 100g jemných ovsených vločiek nasypete do mixéra, zalejte štyrmi hrnčekmi studenej vody a nechajte pol hodiny rozmôčiť. Následne mixujte asi štyri minúty dohladka.

Po príprave mlieka ho ihneď skonzumujeme alebo uchováme v uzavretej nádobe v chladničke najviac do druhého dňa.

## Diskusie áno, kampaň nie

V súvislosti s blížiacimi sa voľbami do Európskeho parlamentu ministerstvo školstva opätovne upozorňuje, že politické kampane na školách sú v rozpore so zákonom. Diskusie o veciach verejných aj o politike sú vítanou súčasťou výchovy a vzdelávania žiakov, ale musia sa vyhnúť akejkoľvek forme propagácie politických strán alebo kandidátov.

„Podľa § 151 ods. 2 školského zákona je v školách zakázaná činnosť politických strán a ich propagácia. Cieľom tohto ustanovenia je zabezpečiť ideologickú neutralitu výchovy a vzdelávania. Neutralita znamená, že školské prostredie nesmie byť využívané na presadzovanie konkrétnych politických názorov alebo propagácie politických subjektov,“ informoval rezort školstva.

### Politická propagácia je neprípustná

Politická propagácia je systematická forma presvedčania, ktorej cieľom je ovplyvňovať názory a postoje cieľového publika na ideologické alebo politické účely. Takéto aktivity sú v školách neprípustné, pretože môžu narušovať proces kritického myslenia a nezávislej analýzy žiakov. „Školy zohrávajú kľúčovú úlohu pri budovaní pluralitnej a demokratickej občianskej spoločnosti. Diskusie o politike, ktoré sú politicky neutrálne a bez propagácie konkrétnych strán a kandidátov, sú vítané a môžu prispieť k rozvoju občianskej gramotnosti a kritického mys-

lenia žiakov. Politici sa však musia zdržať kampaňovania, obzvlášť v citlivom období pred voľbami,“ uviedol minister školstva Tomáš Drucker.

### Neutrálna diskusia

Ministerstvo školstva, výskumu, vývoja a mládeže SR považuje za žiadúce, aby sa žiaci stretávali s osobami, ktoré formujú verejné dianie, ale vždy je nutné zabezpečiť, aby stretnutia zostali v rovine neutrálnej diskusie. Zároveň pripomína, že aj tretie strany, ako neziskové organizácie alebo iné externé subjekty, musia dodržiavať princíp apolitickosti pri organizovaní prednášok a distribúcií vzdelávacích materiálov na školách. „Aktivity, ktoré majú za cieľ politické ovplyvňovanie žiakov bez zaručenia plurality názorov, sú neprípustné. Rezort školstva sa zaväzuje pokračovať v ochrane neutrality školského prostredia a podporovať vzdelávacie aktivity, ktoré prispievajú k rozvoju kritického myslenia a občianskej zodpovednosti mladých ľudí,“ uzatvára rezort školstva.



» ren

zdroj foto LeeJeongSoo pixabay

11. jún 1881

bolo otvorené Národné divadlo v Prahe premiérou Libuše od Bedřicha Smetanu

Výročia a udalosti

Vaša reklama  
liptovsko@regionpress.sk

tu mohla byť  
VAŠA REKLAMA

9 ŽIVOTY  
NIE PROFITY

socialisti.sk

3 Lucia  
Hubinská

Objednávateľ: Socialisti.sk, Štefánikova tr. 44, 94901 Nitra, IČO: 52659071  
Dodávateľ: REGIONPRESS, s.r.o. Pekárska 7499/40A, 917 01 Trnava, IČO: 36 252 417

## Smolenická aj Krupanská fčela

# Bezplatná kyvadlová doprava pre turistov

Ak sa chystáte na výlet do Smoleníc či Dolnej Krupěj, tak využít môžete bezplatnú kyvadlovú dopravu. Autobus vás odvezie k pamiatkam aj na najväčšie podujatia v týchto obciach a ich okolí.

Kyvadlový autobus funguje na princípe „vystúp-nastúp,“ čo umožňuje cestujúcim nastúpiť na ktorejkoľvek označenej zastávke, vystúpiť a pozrieť si atrakcie. Výhodou je flexibilné pokračovanie v jazde bez potreby zakúpenia cestovných lístkov. „Snažíme sa prispievať k ekologickejšej preprave návštevníkov regiónu, zároveň je to ideálna príležitosť cestovať za krásami regiónu zdarma,“ uvádza Agáta Mikulová, výkonná riaditeľka Krajskej organizácie cestovného ruchu Trnavský kraj a dodáva, že „cieľom je aj rozptýliť návštevníkov v destinácii Smolenice, tak, aby si každý užil zaujímavé miesta v nepreplnenom prostredí.“

### V Smoleniciach so Smolenickou fčelou

Obec Smolenice patrí každoročne k tým najvyhadzovanejším lokalitám v okolí Trnavy. Ukrýva niekoľko lákadiel najmä pre rodiny s deťmi alebo aktívnych ľudí. Majú možnosť navští-

viť jaskyňu Driny - jedinú sprístupnenú jaskyňu na západnom Slovensku, Smolenický zámok, kedysi sídlo rodiny Pálffyovcov, náučný chodník hradiskom Molpír, edukatívne medovinárstvo alebo okolitú prírodu s turistickými trasami a cyklochodníkmi. Návštevníkom počas ich výletov pomôže v letných mesiacoch (júl – august) s prepravou kyvadlová doprava s názvom Smolenická fčela. Tá bude premávať každý víkend a zabezpečí spojenie od železničnej stanice, k medovinárstvu a centrum obce až k jaskyni Driny. „Prázdninové jazdy začnú vždy v sobotu a nedeľu o 10.10 h. Smolenická fčela vyrazí zo železničnej stanice v Smoleniciach, zastaví pri areáli medovinárstva a v centre Smoleníc. Cieľová zastávka bude parkovisko Jahodník pri jaskyni Driny,“ upesnil Alexander Prostinák, riaditeľ OOCR Trnava Tourism.

Smolenická fčela prepraví okrem letných mesiacov návštevníkov aj počas najväčších podujatí:

**8. jún:** Pálffyho slávnosti vína

**15. jún:** Cesta rozprávkovým lesom

**19. október:** Nočný Medokvas

**30. november – 22. december:** Svetlo noci Vianočnej



Ilustračné foto.

zdroj foto: Región Trnava, Obec Smolenice, Včelco

### Krupanská fčela v Dolnej Krupěj

Počas veľkých podujatí v Dolnej Krupěj bude návštevníkom k dispozícii bezplatná doprava s názvom Krupanská fčela. Autobus bude premávať zo železničnej stanice v Trnave do obce Dolná Krupá a naspäť. „Krupanská fčela uľahčí návštevu najväčších podujatí a skrytých architektonických a prírodných klenotov, ktoré sa v obci nachádzajú. Kyvadlová doprava návštevníkom poskytuje možnosť vyraziť

na výlet bez potreby osobného auta,“ dodáva Alexander Prostinák.

Prehľad akcií v Dolnej Krupěj, kedy bude premávať Krupanská fčela:

**1. jún:** Otvorenie ružiarkej sezóny

**29. jún:** Letný Medolandiafest

**7. september:** Rozárium hudby

**21. september:** Jesenný Medolandiafest

**12. október:** Medobranie Dolná Krupá

» ren


**HLAS**  
SOCIÁLNA DEMOKRACIA

# SLOVENSKO JE ZRANENÉ ZACHRÁŇME HO SPOLOČNE

## Vol'te 23

Streda 15. mája 2024 sa čiernymi písmenami zapísala do histórie slovenskej demokracie. Politická nenávisť a netolerancia k inému názoru vyústila až do atentátu na predsedu vlády Roberta Fica.

Jediná možná cesta je cesta pokoja, pokory a utlmenie vášní. Nesmieme na nenávisť odpovedať ďalšou nenávisťou, inak sa zlo nezastaví.

Slovensko je len jedno. Je to naša spoločná vlasť. A my nesmieme kvôli jednému šílenému činu rezignovať na všetko, čo sme ako národ a spoločenstvo počas troch desaťročí nezávislej Slovenskej republiky spolu dokázali.

mov či podpora regiónov. O tom všetkom rozhodoval a naďalej bude rozhodovať Európsky parlament. A už 8. júna pôjdeme voliť slovenských europoslancov, ktorí budú presne tieto otázky najbližších päť rokov riešiť.

Podme voliť ľudí, ktorí budú hrdými reprezentantmi Slovenska v Európe. Ktorí budú našim spoločným HLASom a ktorí budú mať na prvom mieste tak národnoštátne záujmy

# SLOVENSKO JE LEN JEDNO. A MY NESMIEME REZIGNOVAŤ

Nebol to však len atentát na premiéra. Bol to atentát na demokraciu.

Slovensko každú politickú krízu vo svojej histórii vyriešilo demokraticky a ústavne vo volebných miestnostiach. Prvýkrát sa stalo, že sa niekto pokúsil vyjadriť svoj politický názor guľkami vystrelenými do tela jedného z najvyšších ústavných činiteľov.

Aby sa to nikdy viac nestalo, musíme otvorene hovoriť o príčinách a nebať sa pomenovať aj chyby. Ale predovšetkým, slovenský národ sa nevyhnutne musí upokojiť, uzmiertiť a žiť inak ako v posledných mesiacoch.

Svet sa ani po tomto hroznom skutku nezastaví. Nesmieme sa zastaviť ani my. A najväčšou chybou by bolo prenechať priestor ľuďom, myšlienkam a skutkom, ktoré priviedli atentátnika na handlovské námestie so zbraňou v ruke.

Náš spoločný HLAS musí znieť ďalej – hrdo, suverénne a sebedommo. A musí znieť nielen na Slovensku, ale aj v Európe. Pretože ani tá sa nezastaví a naďalej bude rozhodovať o mnohých konkrétnych veciach v našich životoch.

Postoj k nelegálnym migrantom, zákaz áut so spaľovacími motormi, zateplovanie do-

Slovenska, ako aj potreby slovenských ľudí. Slovensko je dnes zranené. Ale spoločne ho môžeme zachrániť. Aj demokratickým a slobodným vyjadrením názoru v eurovoľbách. Nedajme sa zastaviť ani zastrašiť. Podme ukázať, že našou jedinou zbraňou je odovzdaný hlas.


**HLAS**  
SOCIÁLNA DEMOKRACIA

**Nakúpte výhodne**  
vo vybraných  
E-shopoch

Využite kód:

**OPLATISA**

Pre získanie zľavy zadajte kód **OPLATISA** do poľa pre zľavový kupón v nákupnom košíku e-shopu.

decoreum

125,00 EUR **112,50 EUR**



SKLADACÍ BALKÓNOVÝ  
NÁBYTOK - STŮL,  
2 STOLIČKY

**-10%**

decoreum

55,00 EUR **49,50 EUR**



BIELEA VONKAJŠIA  
ZÁHRADNÁ GIRLANDA, 20M REŤAZ  
+ 20X E27 LED ŽIAROVKA

**-10%**

decoreum

179,00 EUR **161,10 EUR**



HERNÁ STOLIČKA HELL'S CHAIR  
HC-1006 GREY  
GREY WHITE FABRIC

**-10%**

Prijmeme  
do zamestnania  
**AUTOMECHANIKA**  
plat dohodou  
**0905 501 318**

Prijmeme  
do zamestnania  
**OBSLUHU**  
**STAVEB. STROJOV**  
plat dohodou  
**0905 501 318**

Prijmeme  
do zamestnania  
**SKLADNÍKA**  
plat dohodou  
**0905 501 318**

Prijmeme  
do zamestnania  
**VODIČA sk. C**  
na sklápač  
plat dohodou  
**0905 501 318**

**STOLAMED**  
PLUS S.R.O.

prijmeme zamestnanca na pozíciu

**SERVISNÝ TECHNIK**  
**SAMOSTATNÝ ELEKTROTECHNIK \$22**

**Náplň práce, informácie o pracovnom mieste:**  
Nutná znalosť z elektrotechniky. \$ 22 Samostatný elektrotechnik-požiadavky na zamestnanca. **Pozíciou vyhovujú uchádzači so vzdelaním:** základné vzdelanie, stredoškolské s maturitou. **Vzdelanie v odbore:** elektrotechnik. **Ostatné znalosti:** Microsoft Excel - Základy, Microsoft Word - Základy. **Vodičský preukaz:** B. **Počet rokov praxe:** 2

**Osobnostné predpoklady a zručnosti:**  
Odborná spôsobilosť na vykonávanie činnosti - elektrotechnik na riadenie činnosti a prevádzky podľa § 22 vyhl. 508/2009 Z.z. v znení neskorších zmien a doplnkov - výhodou  
Zodpovednosť, precíznosť, samostatnosť. **Servisné práce do 200 km.**

**Ponúkaný plat ( základná mzda):**  
**1450 - 1750 EUR** -Zvýšenie platu po 3 - mesačnej skúšobnej dobe  
**Benefity a ďalšie výhody:** služobný mobil, stravné lístky, 40 - hod. pracovný týždenný čas, víkendy voľné, jednosmenná prevádzka, možnosť úpravy individuálnej pracovnej doby,  
min. dva dni voľna navyč (v závislosti od podmienok) stravné aj počas dovolenky  
príspevky pri pracovných jubileách, svadbe, narodení dieťaťa  
príspevok na voľno časové aktivity (relax, kultúra, šport, cestovanie a pod.)

**0907 220 700**

**info@stolamedplus.sk** **www.stolamedplus.sk**

**STADREKO**

**Ponuka práce**  
**VODIČ VZV**

Miesto výkonu práce:  
Lisková

**0905 287 356**  
**praca@stadreko.sk**

Prijmeme  
do zamestnania  
**ŽERIAVNIKA**  
plat dohodou  
**0905 501 318**

**0907 673 928**  
sme tu pre Vás



**Polnohospodárske družstvo, Ludrová**  
prijme do zamestnania:

- **AGRÓNÓM** Mzda: 1600€ + prémie
- **TRAKTORISTA** Mzda: 1 200€
- **TECHNIK V ŽIVOČÍŠNEJ VÝROBE** Mzda: 1600 + odmeny
- **TECHNIK V LOME** Mzda: 1 400€
- **TECHNIK NA ÚSEKU BIOPLYNOVEJ STANICE** Mzda: 1 400€
- **DOJIČ/DOJIČKA** Mzda: 1200€ + prémie
- **OŠETROVATEĽ HD** Mzda: 1200 + prémie

Bližšie informácie **0915 595 701**

**čujte.sk**

**Zakladáme**  
**minijazierko**

**www.cujte.sk**





Výroba plastových komponentov pre automobilový priemysel

Ponúkame voľné pracovné miesto na pozície:

## OPERÁTOR VO VÝROBE

### Ponúkaná hrubá mzda:

Nástupná **mzda 983,- EUR (vrátane 10% variabilnej zložky a dochádzkového bonusu)**. Navýšenie po uplynutí skúšobnej doby 3 mesiace na 1.016,- EUR (vrátane 10% variabilnej zložky a dochádzkového bonusu).

### Dátum nástupu:

ihneď

### Pracovný pomer:

doba neurčitá

**Náplň (druh) práce:** V práci budete kontrolovať kvalitu vyrobených dielov a ukladať ich do prepraviek. Práca je vhodná pre ľudí bez vekového obmedzenia.

### Zamestnanecké výhody, benefity:

- Odmena za zlepšovacích návrh 150,- EUR
- Ročný bonus (13.plat)
- 2 stravné lístky v hodnote 5,85 EUR/ks za odpracovanú 12hod. zmenu (formou nabitého kreditu na strav. kartu) alebo fin. príspevok 4,03 EUR
- Preplácané nadčasy + 30,- EUR odmena k nadčasu
  - Pracovný pomer na dobu neurčitú
  - Možnosť profesijného rastu
  - Mzdové zvýhodnenie za dochádzku
- Polročné odmeny za kvalitu (formou darčkových poukazov)
- Vstup do vodného parku Tatralandia/Bešeňová

### Práca na 2 zmeny od pondelka do piatku:

denná zmena: 6:00 - 18:00 hod.

nočná zmena: 18:00 - 6:00 hod.

### Pozíciu vyhovujú uchádzači so vzdelaním:

stredoškolské bez maturity, stredoškolské s maturitou

**Pozícia je vhodná aj pre absolventa**

**Miesto výkonu práce:** Palugyayho 1, 03101 Liptovský Mikuláš - Palúdzka

### KONTAKT

esk.hr@eurostyle-systems.com, tel.: +421 44 5567 000, +421 903 769 958



**CSS EDEN Liptovský Hrádok prijme do zamestnania zdravotnú sestru**  
Termín nástupu: ihneď

### Kvalifikačné predpoklady:

vzdelanie v odbore

Mzdové podmienky (brutto):

1 120 - 1 600 EUR/mesiac

(v závislosti od dosiahnutého vzdelania a praxe).

**Práca v nepretržitej prevádzke**

Mgr. Jana Odskočová +421 903 782 974

Hľadáme

**ŠOFÉROV NA KAMIÓNY**  
s posuvnou podlahou

Ponúkame:  
nadštandardné platové  
ohodnotenie, platené  
sviatky a voľné  
víkendy

t: 0910 466 433

office@vkbreal.sk

## HĽADÁM ŠIKOVNÉHO ŠOFÉRA

**NKD, DREVÁRA, NA SÚPRAVU :  
HLADKÝ KLANICOVÝ NÁVES,**

**MZDA: SLUŠNÝ NADŠTANDARD  
+ AK AUTO A PAPIERE SÚ O.K,  
+ SAMOSTATNOSŤ**

Mondí, PRP, Sebeš RO,HU,CZ,PL,AT  
Boletus s.r.o. Poprad

**0907 816 015**

**PARKOVANIE V RK**

**STOLAMED PLUS S.R.O.**

prijmeme zamestnanca na pozíciu

## SERVISNÝ TECHNIK POŽIARNO-TECHNICKÝCH ZARIADENÍ

**Náplň práce, informácie o pracovnom mieste:**

Kontrola prenosných a pojazdných hasiacich prístrojov, kontrola požiarneho vodovodu, hadicových zariadení, požiarneho dvier, pož.klapiek, Príprava a kontrola kvality tovaru pred expedíciou, jednoduché montážne práce, označovanie stanovišť hasiacich prístrojov, hadicových zariadení, servis na obaloch CO2, údržba strojového zariadenia, pomocné práce, servisné práce do 200km

**Ponúkaná mzda (základná mzda):**

**1450 - 1650 EUR** - Zvýšenie platu po 3 - mesačnej skúšobnej dobe

50 EUR - Zvýšenie platu po 3 - mesačnej skúšobnej dobe

**Benefity a ďalšie výhody:**

služobný mobil, stravné lístky, 40 - hod. pracovný týždenný čas, víkendy voľné, jednosmenná prevádzka, možnosť úpravy individuálnej pracovnej doby min. dva dni voľna navyše (v závislosti od podmienok) stravné aj počas dovolenky príspevky pri pracovných jubileách, svatbe, narodení dieťaťa príspevok na voľno časové aktivity (relax, kultúra, šport, cestovanie a pod.)

**0907 220 700**

info@stolamedplus.sk

www.stolamedplus.sk

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

## MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

## ZĽAVY 20%



## STOP vlhkým múrom

0918 671 541

## KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé  
poľovnícke zbierky.

Kúpim veci  
z 1. a 2. sv. vojny,  
vzduchovky.

Výkup mincí  
do roku 1945

Celá SR

0940 723 073  
trofejeee@gmail.com

ZVÝŠTE HODNOTU VAŠEJ NEHNUTEĽNOSTI

EKOLOGICKÉ

## ČISTENIE FASÁD A STRIECH RODINNÝCH DOMOV A BYTOVIEK

### Náš systém zaručuje

profesionálne a ekologické čistenie fasád od všetkých  
nežiadúcich mikroorganizmov, rias, machov, plesní

Patentovaná  
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových  
čističov

BombaFasada  
www.BombaFasada.sk  
0905 148 393

BEZPLATNÁ UKÁZKA  
A KONZULTÁCIA  
PRIAMO U VÁS DOMA

5 ROČNÁ ZÁRUKA

rodinné domy  
**ZĽAVA 50%**

RÝCHLO, PROFESIONÁLNE A S DLHOTRVAJÚCIM ÚČINKOM

# čujte.sk

## Čítajte nás

www.cujte.sk

## POMÔŽEME VÁM NAŠARTOVAŤ VAŠE PODNIKANIE!



NEWS

INZERCIA

POST

DISTRIBÚCIA

PRINT

TLAČ

ONLINE

ONLINE

0907 673 928  
guzy@regionpress.sk

Liptovsko.sk

LIPTOVSKO  
REGIONPRESS

## DOM KAVY

DOMKAVY.SK  
TRNAVA



## KAVOVA5

ZĽAVOVÝ KÓD - 5% ZĽAVA NA NÁKUP  
ZO STRÁNKY WWW.DOMKAVY.SK